



ÆldreForum
Edisonsvej 18, 1.
5000 Odense C

Tlf.: + 45 72 42 39 90

www.aeldreforum.dk
aef@aeldreforum.dk

Dato: Januar 2012
Sagsnr. 11/030483
AHA

Kan blåbær forbedre hukommelsen og kan ...?

I dagspresse, ugeblade og andre medier kan vi næsten dagligt læse nye budskaber om kostens betydning for vores sundhed. Den ene dag udråbes D-vitamin som vidundermiddel mod alverdens sygdomme, og næste dag får vi at vide, at blåbær helt bestemt forebygger alderdommens skavanker.

Det lyder enkelt, men der er sjældent så lette genveje.

Mange vil gerne tage hånd om deres egen og familiens sundhed, og her er de daglige indkøb et naturligt redskab. Men det er ikke nemt at finde vej i junglen af oplysninger og gode råd. Holder de 8 officielle kostråd fx stadig som rettesnor for en sund kost?

I "*Kan det virkelig passe? Kostråd og andre budskaber til ældre om mad og sundhed*" kan man blandt andet:

- Se hvad der er fup og fakta i nogle gængse budskaber om kost og sundhed
- Få indblik i hvordan de officielle kostråd har baggrund i videnskabelige undersøgelser
- Få tips til at sortere nye videnskabelige undersøgelser om kost og sundhed
- Se anbefalinger om salt og D-vitamin
- Blive lidt klogere på kaloriebehov og kalorieforbrænding m.m.
- Se de generelle kostråd til småtspisende ældre.

Yderligere eksemplarer af publikationen "*Kan det virkelig passe? Kostråd og andre budskaber til ældre om mad og sundhed*" kan vederlagsfrit bestilles hos ÆldreForum, tlf: 72 42 39 90, aef@aeldreforum.dk eller på hjemmesiden www.aeldreforum.dk, hvor den også kan downloades.

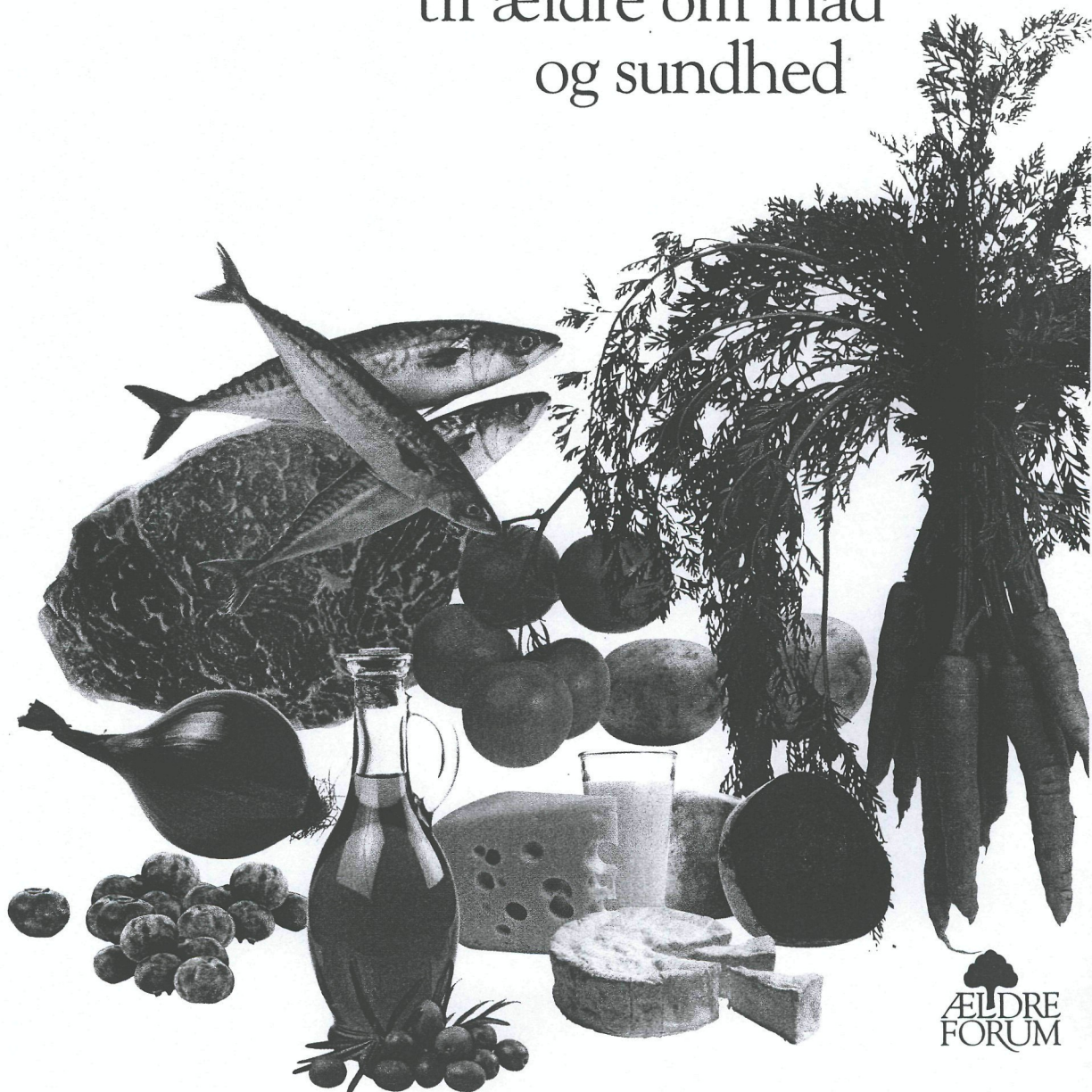
Venlig hilsen

Povl Riis

Formand for ÆldreForum

Kan det virkelig passe?

Kostråd og andre budskaber
til ældre om mad
og sundhed





ÆldreForum er et uafhængigt råd under Social- og Integrationsministeriet, der skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, myndigheder, fagpersoner, organisationer, kommuner og ældreråd m.fl. i rådsarbejdet.

Rådets medlemmer deltager i konferencer og møder i hele landet, hvor ældres forhold debatteres eller overvejes.

Sidst i publikationen findes en oversigt over andre udgivelser fra ÆldreForum om sundhed, kost og motion.

Udgivet af ÆldreForum, 2011
Design: DanChristensenDesign MDD
Fotos: Stockbyte, Ingram, Dan Christensen.
Tryk: tryk team svendborg a/s

Trykt ISBN: 978-87-90651-64-0
Elektronisk ISBN: 978-87-90651-65-7

Pjecen kan bestilles hos ÆldreForum, tlf: 72 42 39 90,
aef@aeldreforum.dk eller på hjemmesiden
www.aeldreforum.dk, hvor den også kan downloades.
Uddrag og citater kan frit gengives med kildeangivelse.

Indhold

- 6 **Ny viden og "gamle" kostråd – hænger det sammen?**
- 7 Hvordan bliver de officielle kostråd til – og kan vi stole på dem?
- 9 Kostrådene har vist sig holdbare
- 9 Brug mediernes budskaber med omtanke

- 11 **Kan det virkelig passe?**
Fup & Fakta om sundhed og fødevarer
- 11 Frugt, grønt & korn
- 11 *Eksempler på spørgsmål og svar om særlige former for frugt, grønt & korn*
 - Blåbær – styrker de hukommelsen?
 - Frosne grøntsager
 - indeholder de lige så mange vitaminer som friske?
 - Fuldkorn – findes det kun i rugbrød?
 - Grøntsager – er kogte sundere end rå?
 - Kartofler – hvor sunde er de egentlig?
 - Raw food – er det sundere end normal kost?
- 15 *Eksempler på generelle spørgsmål og svar om frugt, grøntsager & korn*
 - Er nogle frugter og grøntsager særlig sunde?
 - Forebygger frugt og grønt hjerte-karsygdomme?
 - Forebygger frugt og grønt kræft?
 - Hvorfor er det vigtigt at spise mange forskellige frugter og grøntsager?
 - Mister frugt og grønt vitaminer ved nye dyrkningsmetoder?

Både dagspresse, tv, bøger og andre medier bugner af budskaber om kostens betydning for vores sundhed. Den ene dag udråbes D-vitamin som vidundermiddel mod alverdens sygdomme, næste dag får vi at vide, at vi skal spise broccoli for at leve længere, mens blåbær helt bestemt forebygger alderdommens skavanker. Det lyder enkelt, men der er sjældent lette genveje.

Samtidig er det let at blive forvirret over de skiftende budskaber, hvoraf nogle har baggrund i ny forskning, mens andre har mere tvivlsom oprindelse.

Og hvordan hænger de 8 officielle kostråd sammen med den nye forskning? Kan vi fortsat anvende kostrådene, som bl.a. råder til at spise fuldkorn og mindst 6 stykker frugt og grønt om dagen, samt spare på fedt og sukker?

I publikationen kan man blandt andet:

- ◆ Se hvad der er fup eller fakta i nogle gængse budskaber om kost og sundhed
- ◆ Læse om, hvordan de officielle kostråd bygger på videnskabelige undersøgelser
- ◆ Få tips til at sortere nye videnskabelige resultater efter vigtighed
- ◆ Se nye anbefalinger om salt og D-vitamin
- ◆ Få lidt at vide om at slanke sig, kaloriebehov og forbrænding af kalorier
- ◆ Se de generelle kostråd til småtspisende ældre.

